

# КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ И ОРВИ



- Когда начинается сезонный подъем заболеваемости гриппом и простудой, нужно переходить к активным мерам профилактики. Они обязательны для выполнения детям и взрослым:
- мыть руки как можно чаще – после возвращения домой, перед едой, после посещения общественного туалета;
- избегать большого скопления людей, поездок на общественном транспорте;
- не касаться руками лица, носа или глаз, особенно вне дома;
- проветривать квартиру несколько раз в день;
- делать регулярную влажную уборку.
- Хороший способ не заболеть гриппом – сделать профилактическую прививку. Вакцину разрешено применять у детей старше 6 месяцев. Она рекомендована пациентам из групп риска, которые имеют ослабленный иммунитет или часто контактируют с другими людьми на работе. Прививку от гриппа делают в конце сентября или в начале октября, чтобы за 3 недели выработался иммунитет к вирусу. Но вакцинация не предотвращает развитие других простудных болезней.
- Эффективный метод профилактики – промывание носа соленой водой. Оно помогает как предотвратить простуду, так и очистить слизистую оболочку от пылевых частиц. Для промывания можно приобрести готовые растворы морской соли. Они выпускаются в виде спрея, который можно использовать и у детей.

## Режим дня и закаливание

- Предотвратить простуду и грипп можно при помощи закаливающих процедур, которые начинают уже летом. В детском возрасте и неподготовленным людям можно проводить обтирания влажным полотенцем, делать обливания ног прохладной водой, постепенно снижая температуру. Закаливание помогает улучшить терморегуляцию, организм не будет реагировать на переохлаждение простудой.
- Но закаливающие процедуры дают эффект не сразу и только при регулярном проведении. Если прекратить обливания, через несколько недель организм снова станет восприимчивым к заболеваниям.
- Заниматься профилактикой простуды нужно начинать уже летом. Состояние организма зависит от питания и поступления витаминов. Здоровый образ жизни и сбалансированный рацион поможет поддержать иммунитет. Для этого нужно включать в меню овощи и фрукты, кисломолочные продукты, достаточное количество нежирного мяса и рыбы.
- Народные методы профилактики ОРВИ рекомендуют лекарственные растения и продукты с иммуностимулирующим действием. К ним относятся:
  - имбирь;
  - чеснок;
  - лук;
  - лимон;
  - мята;
  - эхинацея;
- Эффективный метод профилактики простуды – соблюдение питьевого режима. Взрослому человеку требуется 1,5-2 л чистой воды в день. Этот объем поддерживает работу почек, помогает им быстро фильтровать кровь и выводить токсичные вещества, вирусы и продукты метаболизма.

